

प्रेमपन्थ

योजन २

योजक
बालजी गोविन्दजी देसायि
अनुवादक
सोमेश्वर पुरोहित



नवजीवन प्रकाशन मन्दिर
अहमदाबाद

प्रेमपन्थ

घोजन २

योजक
श्री गोविन्दजी देसाई

अनुवादक
सोमेश्वर पुरोहित



नवजीवन प्रकाशन मन्दिर
अहमदाबाद

मुद्रक और प्रकाशक
जीवणजी डाह्याभाजी देसाजी
नवजीवन मुद्रणालय, अहमदाबाद १४

© सर्वाधिकार नवजीवन ट्रस्टके अधीन, मन् १९५८

प्रथम आवृत्ति १०,०००

अनुक्रमणिका



१	
मृत्यु और अमृतत्व	३
२	
मृत्यु और पुनर्जन्म	११
३	
मेरी प्रतिमा !	१३
४	
वीरगति	१४
५	
राष्ट्रीय सप्ताह	१८
६	
आश्वमेधे राष्ट्रीय सप्ताहका अन्वय	२२
७	
मृत्युका भय	२७
८	
साराबका बुरा ध्यान	३३
९	
'बीटी-मिगरेटमें मैं परेशान हो जाता हूँ'	३९
१०	
साराबकबीबी कापंचम	३८
११	
पुटरीटबी सनं और जुआ	३९
	३

१२	४१
प्रेत-आवाहन	
१३	४१
वकीलका आदर्श	
१४	४१ ।
पशुका भोग न चढाया जाय	
१५	४१
जीवित प्राणियो पर प्रयोग	
१६	४१
शाकाहार	
१७	४१
मेरा जीवन-काम	
१८	४४
अहिमा और नारी	
१९	४६
नारीका विचक्षण-दर्शन	
२०	
गान्धर्व	५१
२१	
होगेवा हमें की जग ?	५३
सर्वोत्तम : महाबुद्धि हाँ-ना हाँ-ना	६०

प्रेमपन्थ

योजन २

(ग)

मुझमें क्या काम लिया जाय, वह मैं
 जानता हूँ । तुम्हें अपने कामके लिये मैं
 मेरी जरूरत होगी, तभी तक वह दूँ
 दूँगा, तुम्हें अधिक अंक दानके लिये मैं
 तुम्हें जीने नहीं दूँगा ।

मिली है । कारण यह है कि जिस हृद तक मैं अपने वर्तमान शरीरके अस्तित्वको मानता हूँ, वही हृद तक पुनर्जन्मको भी मानता हूँ । जिसनिष्ठे मैं जानता हूँ कि मनुष्यका अल्प प्रयत्न भी बेकार नहीं जाता ।

(छ)

मैं मानता हूँ कि आत्मा अमर है । जिसने सम्बन्ध रखनेवाला अंक अुदाहरण में आत्मा समुद्रका देता हूँ । समुद्र जलकी बूंदोंमें बना है; अंक अंक बूंद अलग होती है, फिर भी वह सारे समुद्रका भाग होती है । अलग तरह समुद्र अंक भी है और अनेक भी है । हम सब अलग जीवन्त समुद्रों छोटी छोटी बूंदें हैं । मेरे गिड़ान्तक अर्थ यह है कि मृत्यु जीवन्त के साथ, प्रत्येक जीवन्त साथ अंककृत होता चारित्र्य, और भगवान् के यह चरित्र ब्रह्म होनेके कारण जीवन्त जो अमरता प्राप्त होती है, प्रत्येक अमरता का मृत्यु अमरता अमरता करता चारित्र्य । जीवन्त के समुद्र का भाग हूँ अमरता है ।

(६)

जीवन मृत्युकी तैयारी है । भगवान् जाने अंसा क्यों होता है, लेकिन यह सच है कि अलग अनिवायं और भव्य घटनाका विचार करते ही हम कांप अट्टते हैं । और कुछ नहीं तो भगवान्‌मे ढर कर चलनेवाले प्रत्येक मनुष्यके लिये पिछले जीवनमे अधिक अच्छे जीवनकी तैयारीके रूपमें भी मृत्यु भव्य है । (मीरावहनको०)

(६)

मृत्यु सज्जनको अधिक अच्छी दशामें पहुँचानी है और दुर्जनके लिये कल्याणकारी छुटकारेका काम करती है — अंसी दृढ़ थड़ा हृषारे मनमें हो, तो मरनेके समय सन्तोष रहता है । (मीरावहनको०)

(७)

श्रीश्वरकी कृपा श्रीश्वरका काम करनेसे आती है । तुमको श्रीश्वरका काम करना है । कभी चरखा चलाते हो ? चरखा चलाना सबसे बड़ा यज्ञ है । रोते रोते भी चरखा चलाओ । (श्री आनन्द हिगोराणीको उपदेश, मूल हिन्दी; १५-१०-१४४)

(८)

मुझे यीरगति प्राप्त करनेकी अभिलाषा नहीं है । परन्तु प्रेमधर्मकी रक्षाके लिये जिने मैं अपना गयोच्च मर्नव्य गमशता हूँ, उसका पालन करते हुअे यदि यीरगति मेरे सामने आ कर पड़ी हो जाय, तो कहा जायगा कि उसे पानेकी पात्रता मैंने सिद्ध कर ली है ।

(९)

मुझे पुनर्जन्मकी अिच्छा नहीं है । लेकिन अगर मुझे फिरसे जन्म लेना ही पड़े तो मैं किसी हरिजनके घर जन्म लेना चाहूँगा, ताकि मैं हरिजनोके शोक, दुःख और अपमानमे हिस्सा ले सकूँ और

(ग)

भंगे गुप्त घर गये, यह कहना दुपयन बांगने
 बग़ावर है । भुनका भंडार भंड सदा हमारे पन
 रखा है । लोकमान्यकी धीरगा, गादगी, अद्भुत
 भूषमनीयता गगा देगभवाको अपने जीवन
 आंगशोण करके हम भुनका अविनाशी स्मारक
 गढ़ा करें ।

४

वीरगति

(क)

वीरगतिसे धीर पुरुषके आत्म-समर्पण पर
 अन्तिम मुहर लगती है और उसकी विजयका पूर्व-
 रंग रचा जाता है । (मि० आर्थर मूरको लिखे
 ४-१२-'४० के पत्रसे)

(ख)

अंसा कौनसा सुधारक है, जिसका सिर काट कर
 आप ले आये तो लोग आपको अिनाम देनेके लिये

अेक व्यक्तिके दोषको हम सारे समाजके लिये न मर्दें । हम अपने मनमें बदला लेनेकी भावना न रखें ।

अब्दुल रशीदकी मैं वकालत करना चाहता हूं । . . . उसके कुकर्मका हेतु भले कुछ भी रहा हो लेकिन दोष हमारा है । अखवारवाले जीती-जागती महामारी जैसे बन गये हैं; वे असत्य और निन्दानिन्दित छूत फैलाते हैं । वे केवल शब्दकोशमें समाहित सारे बुरे शब्दोंका ही उपयोग करते हैं और पाठकों का शक-रहित तथा ग्रहणशील मनमें बार-बार हल्लाक विष बुझेलते हैं । रोके न गये इस निर्लज्ज गुप्त और दुष्ट प्रचारने ही यह निर्दय और भयानक काम किया है । इसलिये अब्दुल रशीद पर सब हुअे पागलपनके लिये हम शिक्षित और अध-शिक्षित लोग ही जिम्मेदार हैं ।

ऐसी आशा रखना शायद अधिक हो परन्तु स्वामीजीकी महत्ताका विचार करते यह आशा रखना अधिक नहीं होगा, कि स्वामीजी पवित्र रक्तसे हमारी दुष्टता धुल जायगी, हम हृदय शुद्ध हो जायगा और मानव-वंशके ये

।सू बहानेका

यह मौका शोक करनेका या आंशुओंका पाठ नहीं है । जिस मौके पर तो हमें कित करना अपने हृदय पर तपी हुअी मुद्रासे उन गिरायें, चाहिये । . . . हम शोकके आंसू रीर अनुमें बल्कि अपने हृदयोंको शुद्ध करें श भरे । श्रद्धानन्दजीके तेज और श्रद्धाका ३ १९२६) (गुवाहाटी कांग्रेसमे दिये गये भाषणसे,

५

राष्ट्रीय सप्ताह

। हैं, जो

६ और १३ अप्रैलके दो दिन अ नही जा हमारे राष्ट्रीय जीवनमे कभी भी भूले अनोखा सकते । १९१९ की छठी अप्रैलने अेकान और दृश्य देखा, जिसमें देशके हिन्दू, मुसलमल हुअे । दूसरे लोग बिना किसी संकोचके शामि भी था । वह दलित वर्गोंके लिअे स्वतंत्रताका दिन की नीव अुस दिन हमारे देशमें सच्चे स्वदेशी-धर्मनून-भग पडी । अुसी दिन सारे देशने सविनय क

भी किया । और असी दिन सामूहिक स्वतंत्रता तथा सामूहिक विरोधकी भावना देशमें सर्वत्र फैली ।

१३ अप्रैलको जलियावाला बागका हत्याकाण्ड हुआ, जिसमें हिन्दू, मुसलमान तथा सिक्खोंके खूनका त्रिवेणी-संगम हुआ । आज तक जहाँ केवल धूरेका ढेर था, वह स्थान अब सारे भारतके लिये राजनीतिक यात्राका पवित्र धाम बन गया । भारत जब तक जिन्दा रहेगा, तब तक वह तीर्थस्थान बना रहेगा । . . .

अस सप्ताहमें हमें मुख्यतः आत्म-शुद्धि और आत्म-परीक्षा करनी चाहिये । मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि शुद्ध आचरण अर्थात् मत्स्य और अहिंसाके पालनके बिना अिस दुखी देशको हम सुखी नहीं बना सकेंगे । अंसी शुद्धि प्रार्थना और अपवासके द्वारा ही प्राप्त हो सकती है । अिसलिये जिन्हें प्रार्थना और अपवासमें श्रद्धा है, उनसे मैं कहता हूँ कि वे ६ और १३ अप्रैलको अपवास तथा प्रार्थना करें ।

अभी हमारी स्थिति अंसी नहीं है कि हम हिन्दुओं तथा अहिन्दुओंकी अेकताकी घोषणा कर

सकें । जिसलिअे अभी तुरन्त तो हमें इस प्रश्नको सुद-ही अपना काम करनेके लिअे छोड़ देना चाहिये । हिन्दुओंको छुआछूतका मेल घो डालना चाहिये । वे हरिजनोको अपने मित्र बनायें, उनके कष्ट दूर करनेके लिअे बन सके अतने पैसे अलग रखें और विविध अुपायो द्वारा हरिजनोंको जिस बातका विश्वास करा दें कि अब आगे कोअी उनका अपमान नहीं करेगा, कोअी अुन्हें हिकारतारी नजरसे नहीं देखेगा ।

मैं हिन्दू-मुस्लिम-अेकता, शादी और अस्पृश्यता-निवारणको स्वराज्यकी बुनियाद मानता हूं । जिस पक्षी बुनियाद पर अंगा भव्य और सुन्दर भवन गड़ा किया जा सकेगा, जेना दुनियाने कभी देगा न होगा । जिस बुनियादके बिना स्वराज्यका जो भवन गड़ा किया जायगा, वह यादू पर गड़े सिने गये मकानकी तरह होगा ।

शादी अंग अंगा काम है, जिसमें देशके स्त्री-पुरुष, बालक-बूढ़े, अमीर-गरीब सब भाग ले सकते हैं और हाथमें हाथ मिलाकर प्रयत्न कर सकते हैं । जिस सन्नाहमें शादी बेची जाय और स्वेच्छा-व्यापारीकी

व्यवस्था की जाय । राष्ट्रीय सप्ताह मनानेकी अलग अलग रीतियां खोज निकालना स्थानीय कार्यकर्ताओंका काम है । मैं तो अंसी चीजका ही विचार कर सकता हूँ, जिसमें लाखों लोग भाग ले सकें और स्वराज्य प्राप्त कर सकें । इस प्रकार मय दृष्टियोंमें सन्तोष देनेवाली चीज चरणोंके सिवा दूसरी कोभी मुझे नहीं मिलती ।

हम एक काम भी गच्चे तथा गुन्दर ढगमे पूरा कर सकें, तो कितना अच्छा हो ! चरखा एक अंसी चीज है, जिस पर गय वर्गोंकी स्त्रियां, पुरुष, लड़के-लड़कियां, गय कोभी काम कर सकते हैं । यह अंसी चीज है जो गरीब और अमीर दोनोंको प्रेमके बन्धनमें बांध सकती है और आधे भूखे रहनेवाले विगानकी जधरी और टूटी-पूटी छोपड़ीमें सूर्य-प्रकाशकी किरणें पट्टा सकती है ।

['यग अष्टिदा' में एने टूअे शार्पाजीके १९२५-२६ के दो लेखोंके आधार पर यह प्रकरण तैयार किया गया है ।

श्रीराम]

आथममें राष्ट्रीय सप्ताहका उत्सव

[गांधीजी १८९३ में २३ वर्षकी उमरमें दक्षिण अफ्रीका गये थे और १९१५ के जनवरी महीनेके दूसरे सप्ताहमें दिल्ली लौट आये।]
 वर्षकी उमरमें बम्बईके ओपोलो बन्दर पर अगरे थे। अगरे जिन लोगोंने गांधीजीके दर्शन किये और जो लोग गांधीजीके मोटरके पीछे थोड़ी दूर तक दौड़े, उनमें एक मैं भी था। कोचरबमें आथमकी स्थापना हुई, अगरे वर्ष मैं वहाँ गया। अगरे समय तक चरणोंकी खोज नहीं हुई थी, किन्तु आथमके सब लोग 'शरीर-धर्म' करने लगे। मेरी छापरीमें अनुमार २ अक्टूबर, १९१५ के दिन मैंने गांधीजीके साथ बैठकर अनाज पौगा था। अगरे मिया, गांधीजीके साथ सब मड़के अगरे पागके धुने पर पानी भी भरने लगे। १९२५ में मैं साबरमती आथममें था। अगरे वर्ष अथ राष्ट्रीय सप्ताहका जो उत्सव मनाया था, अगरे मैंने वहाँ भाग लिया था। मैंने अगरे लेखन सार दिया था। अगरे मैंने श्री महादेव देनाजीने आथमके अगरे अगरे द, किया था।

परन्तु जिस बालकने पहले दिन ४४४४ तार कात कर जिस सप्ताहके भुत्सवमें नया रंग पूरा था, उसका यश भला कोसी छीन सकता था ? भूमने पहले दिन ४४४४ तार कातनेके बाद आग्विरी दिन फिर ७००० तार काते । जिसके फलस्वरूप तारे आधमके कातनेवालोंने सप्ताहमें कुल जितने तार काते, उनसे जिस बालकके तारोकी संख्या बढ़ गयी । यह संख्या १७२४४ तार अथवा लगभग २३००० गज थी । जिसका अर्थ यह हुआ कि ७॥ दिनका उसका औसत प्रतिदिन ३००० गजसे ऊपर पहुचता था । जिसमें यह बात और जोड़ दी जाय कि उसने अपनी रुओ साफ करके खुद अपनी पूनिया बनायी थी ।

अब हम अंतिम दिनकी कताओकी असाधारण गतिका परिणाम देखे :

कातनेवाले	तार	प्रति व्यक्ति औसत
पुरुष	४४४९३	- ८४०
स्त्रिया	२७४८८	८८७
कुमार	६५४८५	२३३९

दिन ७२८५ और ७२२५ तार का
 महारथी निकल आये । लेकिन अब
 चमत्कार तो सामने आना बाकी ।
 भाभीने पूरे सप्ताहमें लगन और अब
 अपने औजारोंको चमकते रखनेका का
 लिया था — विशेष तकुवे, विशेष मा
 चरखा और विशेष पूनियां । विशेष प्र
 होगी ही ! और अनुकी प्रार्थना अने
 फली । अगले दिन यानी छठे दिन शाम
 प्रार्थनासे घर जानेके बाद अनुहोंने अप
 असंख्य चरखा शुरू किया और सवेरे आधा-
 नित्यक्रियामें खर्च करके दूसरे दिन शाम
 प्रार्थनाकी घटी होने पर अपनी साधना
 सब लोग अनुके तारोंकी सख्या सुननेको
 रहें थे । जब प्रार्थनामें अनुके तारोंकी
 ९११९ बतायी गयी, तब सबको लगा कि
 अपूर्व बात हो गयी है । और वह अपूर्व
 ही । ९११९ तारका अर्थ है १२१६० ग
 जिसका अर्थ यह हुआ कि अनुहोंने प्रति घ
 मिनटकी असंख्य गतिसे २२॥ घंटे बतायी

परन्तु जिस बालकने पहले दिन ४४४४ तार कात कर जिस गप्पाहके अन्तर्गत नया रंग पूरा था, उसका यह भला कोशो छीन सकता था ? अन्तमें पहले दिन ४४४४ तार कातनेके बाद आगिरी दिन फिर ७००० तार काते । जिसके फलस्वरूप मारे आधमके कातनेवालोंने सप्ताहमें कुल जितने तार काते, उनमें इस बालकके नामकी मर्यादा बढ़ गयी । यह सत्या १७२४४ तार अथवा लगभग २३००० गज थी । जिसका अर्थ यह हुआ कि ७॥ दिनका अमका औसत प्रतिदिन ३००० गजमें ऊपर पहुँचता था । जिसमें यह बात और जोड़ दी जाय कि अन्तमें अपनी रस्सी साफ करके खुद अपनी पूनिया बनायी थी ।

अब हम अन्तिम दिनकी कताओकी असाधारण गतिका परिणाम देखे :

कातनेवाले	तार	प्रति व्यक्ति औसत
पुरुष	४४४९३	८४०
स्त्रिया	२७४८८	८८७
कुमार	६५४८५	२३३९

दिन ७२८५ और ७२२५ तार कातनेवाले दो महारथी निकल आये । लेकिन अभी अंतिम चमत्कार तो सामने आना बाकी था । अंक भाओने पूरे सप्ताहमें लगन और अेकाग्रतापूर्वक अपने औजारोको चमकते रखनेका कार्य हाथमें लिया था — विशेष तकुवे, विशेष मालें, विंगे चरखा और विशेष पूनिया । विशेष प्रार्थना भी होगी ही ! और अनुकी प्रार्थना अनोखे ढंगसे फली । अगले दिन यानी छठे दिन शामको ८ बजे प्रार्थनासे घर जानेके बाद अन्होने अपना खास अखड चरखा शुरू किया और सवेरे आधा-पौन घटा नित्यक्रियामें खर्च करके दूसरे दिन शामके ७ बजे प्रार्थनाकी घटी होने पर अपनी साधना पूरी की । सब लोग अनुके तारोकी संख्या सुननेको अधीर हो रहे थे । जब प्रार्थनामें अनुके तारोंकी सन्ख्या ९११९ बताओ गओ, तब सबको लगा कि यह कुछ अपूर्व बात हो गओ है । और वह अपूर्व वस्तु यो ही । ९११९ तारका अर्थ है १२१६० गज सूत । इसका अर्थ यह हुआ कि अन्होने प्रति घंटा ५४० गजकी असण्ड गतिसे २२॥ घंटे कताओ की ।

परन्तु जिन बालकने पहले दिन ४४८४ तार कान कर अिस मप्ताहके अुत्सवमें नया रग पूरा था, अुसका यम भला कोअी छीन सकता था ? अुनने पहले दिन ४४४४ तार कातनेके बाद आगिरी दिन फिर ७००० तार काते । अिसके फलस्वरूप नारे आधमके कातनेवालोंने मप्ताहमे कुल जितने तार काते, अुनसे अिस बालकके नारोकी मग्ग्या बढ़ गअी । यह सख्या १७२४४ तार अथवा लगभग २३००० गज थी । अिसका अर्थ यह हुआ कि ७॥ दिनका अुमका औसत प्रतिदिन ३००० गजमे अूपर पहुचता था । अिसमे यह बान और जोड़ दी जाय कि अुसने अपनी रअी साफ करके खुद अपनी पूनिया बनाअी थी ।

अब हम अतिम दिनकी कताअीकी असाधारण गतिका परिणाम देखें :

कातनेवाले	तार	प्रति ब्यक्ति औसत
पुरुष	४४४९३	८४०
स्त्रिया	२७४८८	८८७
कुमार	६५४८५	२३३९

बालबर्ग	६४३२	५८५
दिनके कुल तार	दिनका प्रति व्यक्ति ओसत	दिनका मानान्य औसत
१४३८९८	११७०	२७१

पांच स्त्री-गुरुपोंने बारी बारीसे बैठ कर बंठ करधा दिन-रात चलाया या । उसका ७॥ दिनका परिणाम इस प्रकार है :

कुल घंटे	१८०
कुल आदमी	४०
कुल उत्पादन	१९० गज
	[२१ अंच अर्ज]

आश्रममें वृद्धसे वृद्ध हैं गांधीजी और कस्तूरबा ।
 उनके तारोंकी संख्या क्रमसे ३८२९ और ४२२६
 थी । और आश्रमके छोटेसे छोटे बालक — उनकी
 पौत्री — ने ४३२३ तार काते थे । . . .

मृत्युका भय

[गाथाश्रंका गुजरातीमें लिखा यह लेख ना० १८-८-२१ के 'नवश्रावन' में छापा था। योजक]

मैं स्वराज्यकी बहुतसी व्याख्याएँ अिकट्ठी कर रहा हूँ। उनमें अंक यह व्याख्या भी शामिल है : स्वराज्यका अर्थ है मृत्युके भयकी त्याग। जो प्रजा मृत्युके भयसे घबराती है, वह स्वराज्य प्राप्त नहीं कर सकती, न वह प्राप्त किये हुए स्वराज्यकी रक्षा कर सकती है।

जंगल मोतकी जयमें गवकर घूमते हैं। अग्व और पटान लोग मोतकी मामूली बीमारी मानते हैं, अपने सगे-सम्बन्धियोंकी मृत्यु होने पर वे रोते या विलाप नहीं करते। वोअर स्त्रियाँ मृत्युके भयको जानती ही नहीं थी। वोअर-युद्धके समय हजारों वोअर स्त्रियाँ विधवा हो गयी थी, लेकिन धिमकी अन्होंने परवाह नहीं की। भले मेरा पति या पुत्र मर गया, लेकिन मेरे देशकी अिज्जत तो रह गयी, और यदि देश गुलाम बन जाय तो

पति या पुत्रको लेकर क्या होगा ? गुलाम सन्तानों का पालन-पोषण करनेके बजाय अनुके शवको दफनाकर अनुकी आत्माका स्मरण करना ही काफी है । शत्रु प्रकार अपने मनको समझा कर असंख्य बंगाल स्त्रियोंने धीरज रखा और अपने प्रियजनोंका नंग छोड़ दिया ।

ये सब तो मारते हैं और मरते हैं; लेकिन जो मारते नहीं हैं और मरते हैं, अनुका क्या ? वैसे लोगोंकी दुनिया पूजा करती है; अनुसे देश समृद्ध बनता है । अंग्रेज और जर्मन दोनों लड़े; दोनोंने अक-दूसरेको जन-धनकी हानि पहुंचाओ । नतीजा यह हुआ कि दुश्मनी बढी है, अशान्ति बढी है, और आज यूरोपकी स्थिति बढी कलम हो गयी है; वहा पाखण्ड बढा है और अक-दूसरेको धोखा देनेकी कोशिश चल रही है । परन्तु मृत्यु-भयको छोड़नेका हम जो प्रयास कर रहे हैं, वह शुद्ध यज्ञ है । असलिये हम थोड़े ही समयमें बहुत बड़ी विजय पानेकी आशा रखते हैं ।

जब हमे स्वराज्य मिलेगा, तब हममें से बहुतेरे लोगोंने मृत्युका भय अवश्य छोड़ दिया होगा ।

अथवा हमें स्वराज्य नहीं मिला होगा। अभी तक तो प्रायः जवान लड़के ही मरे हैं। अलीगढ़में जो लोग मरे वे सब २१ वर्षके भीतरके थे। उनको कोई पहचानता नहीं था। यदि सरकारको आगे भी गोलीबार करना ही हो, तो मैं किसी प्रथम पंक्तिमें मनुष्यकी कुरबानीकी आशा रखे बैठा हूँ।

बालकों, नौजवानों या बूढ़ोंके मरनेमें हम भयभीत क्यों होते? थोड़ा क्षण भी अंमा नहीं जाना, जब दुनियामें कहीं न कहीं जन्म या मृत्यु नहीं होती। हमें यह समझ ही लेना चाहिये कि जन्मसे मृत्यु होने और मृत्युमें डरनेमें भारी मूर्खता है। जो लोग आत्मवादो हैं — और हममें से कौन हिन्दू, मुसलमान या पारसी आत्माके अस्तित्वको नहीं मानता? — वे जानते हैं कि आत्मा मरती नहीं, जितना ही नहीं, जो जीते हैं और जो मर चुके हैं अनेक नव प्राणी अनेक ही हैं, उनके गुण अनेक ही हैं। तो फिर दुनियामें उत्पत्ति और लय, जो प्रत्येक क्षण चलते रहते हैं, उनसे हम क्यों तो घृणित हो और क्यों दुःखी हो? सारे देश तक हमारी भावना पहुँचे और देशमें जितने जन्म हो उन सबको

हम अपने घर हुआ मानें, तो कितने जन्मोंका बुलव हम मनायेंगे ? देशमें जितनी भी मृत्युओं हों उन सबके लिये हम अगर रोने लगें, तो हमारी आंखोंके आंसू कभी सूखेंगे ही नहीं । ऐसा विचार करके हमें मृत्युका भय छोड़ना ही चाहिये ।

प्रत्येक हिन्दुस्तानी दूसरे राष्ट्रोसे अधिक ज्ञानी, अधिक आत्मवादी होनेका दावा करता है । फिर भी मृत्युके सामने हम जितने लाचार बन जाते हैं, अतने शायद ही दूसरे लोग बनते होंगे ; और अज्ञा मालूम होता है कि जितने लाचार हिन्दू बनते हैं, अतने लाचार दूसरे हिन्दुस्तानी नहीं बनते । अंक जन्म होने पर हम घरमें धाधली मचा देते हैं और अंक मृत्यु होने पर रोना-कूटना मचा कर सारे पड़ोसियोंको हैरान कर डालते हैं । यदि हमें स्वराज्य लेना है और लेकर उसे सुशोभित करना है, तो हमें मृत्युका भय पूरी तरह छोड़ देना चाहिये ।

और जो लोग मृत्युका भय छोड़ेंगे, उन्हें जेलका भय तो हो ही कैसे सकता है ? पाठक विचारेंगे कि उन्हें मालूम होगा कि हमें स्वराज्य लेनेमें जो

देर हो रही है, उसका अकेला कारण यह है कि मृत्यु और उससे छोटे दुखोंको सहन करनेकी शक्तिका हममें अभाव है ।

जैसे-जैसे अधिकसे अधिक निर्दोष आदमी जान-बूझकर मृत्युका आदर-सत्कार करनेकी तैयार होंगे, वैसे-वैसे हमारे लोग बचेंगे और प्रजाको कमसे कम दुख होगा । स्वेच्छामे सहन किया हुआ दुख दुख नहीं रहता; वह सुख बन जाता है । जो दुःखमे भागता है, वह कष्ट भोगता है और दुःखके आने पर अधमरा बन जाता है । जो आनन्दके साथ दुःखसे मिलने जाता है, उसे दुःखके विचार-मात्रसे अनुपम होनेवाला पहला दुःख तो होगा ही कैसे ? और उसे व्यक्तिका आनन्द क्लोरोफॉर्मका काम करता है ।

जिस विषय पर मुझे जिस समय लिखना पड़ा, जिसका कारण यह है कि अगर किसी वष हमें स्वराज्य लेना हो, तो मृत्युका विचार भी हमें कर लेना चाहिये । पहलेमे तैयारी करनेवाला आदमी बहुत बार दुर्घटनामे बच जाता है, संभव है हमारे मामलेमे भी ज़िंदा ही हो । मेरी यह दृढ़ मान्यता है कि स्वदेशी-धनका पालन अकेले ज़िंदा ही तैयारी

है। स्वदेशी-आन्दोलनमें अगर हमें विजय मिल जाय तो मैं मानता हूँ कि सरकार या दूसरे कितने भी हमारी परीक्षा करनेकी जरूरत न रह जाय।

फिर भी हमें गाफिल नहीं रहना चाहिये। सत्ता अधी और बहरी होती है; वह अपने पाजों घटनाओंको नहीं देख सकती; अपने कानमें बजनेवाले ढोल भी वह नहीं सुन सकती। इसलिये यह कहना कठिन है कि मदसे अनुमत्त वनों द्वारा सरकार क्या क्या नहीं करेगी। इसलिये मैं मानता हूँ कि देशसेवकोंको मृत्यु, जेल और अंग्रेजी दूसरी आपत्तियोंका मित्रके रूपमें स्वागत करने लिये तैयार रहना चाहिये।

बहादुर आदमी जिस प्रकार हंसते-हँसे मृत्युसे भेंट करता है, उसी प्रकार वह मावधान भी रहता है। शान्तिपूर्ण युद्धमें अमावधानीसे गुज़ारना ही नहीं। हमें नैतिकताके सिद्ध अपराध करके जेलमें नहीं जाना है, या फाँसी के तख्ते पर नहीं चढ़ना है। हमें तो मरणांश के अन्त में कानूनोंका विरोध करने वाले फाँसी पर

८

शराबका बुरा व्यसन

(क)

द्राक्षासब बर्गरा नशीले पेयोंके अुपयोगमें शरीर और मनको नुकसान पहुंचता है । अितना ही नहीं, हमारी नैतिक भावना नष्ट हो जाती है और आत्म-मयमकी सारी शक्ति खत्म हो जाती है ।

(ख)

अफीम, गांजा बर्गरा मादक पदार्थ और शराब ये तीनानके दो हाथ हैं ।

(ग)

भूयो मरनेवाले स्त्री-पुरुष छोटी-छोटी चोरिया करने हे, तो जुन पर मुकदमा चल्ता है और जुन्हे सजा होती है । अंसी चोरियोंके मुकाबलें हिन्दुग्नानमें शराब पीनेको में ज्यादा बडा गुनाह मानता हू । में अपराधीको सजा देनेकी मध्यम पद्धतियों बडी अनिच्छाने और प्रेमधर्मके सपूर्ण साक्षात्कारके अभावमें लाचार बनकर सहन करता हू । और जब तक में जिने सहन करता हू, तब तक जो लोग शराब बनाते

हैं और बार बार चेतावनी देने पर भी हठपूर्वक शराब पीते हैं, अन्हें सजा देनेकी मुझे हिमायत करनी चाहिये । मेरे वच्चे यदि आगमें या गहरे पानीमें जायें, तो अन्हें जबरन् रोकनेमें मैं हिचकिचाता नहीं । प्रज्वलित अग्नि या भारी पूरवाली नदीमें पड़नेके बनिस्वत शराब पीनेको मैं कही भयकर समझता हूं । आग या पानी केवल शरीरका ही नाश करता है, लेकिन शराब तो शरीर और आत्मा दोनोंका सत्यानाश कर देती है ।

(घ)

आप लोग अपरसे अच्छी लगनेवाली जित दलीलके भुलावेमें मत आ जाअिये कि भारतमें लोगोसे जबरदस्ती शराब नहीं छुड़ाना चाहिये और जो शराब पीना चाहें अुनके लिअे सरकारको अंसी सुविधा कर देनी चाहिये । लोगोंकी अनीतिके लिअे राज्य कोअी सुविधा नहीं कर सकता । वेश्यालयोको हम परवाने नहीं देते । चोरके लिअे हम चोरी करनेकी सुविधा नहीं कर देते । चोरीके और शायद वेश्यागमनके बनिस्वत भी शराब पीनेको मैं ज्यादा निन्दनीय समझता हूँ । क्योकि शराबका

और कारगानेदारोंके लिज्जे जिमे अनिवार्य बना दू कि वे अपने मजदूरोंके लिज्जे दयापूर्ण स्थिति पैदा करें और अंतो विश्राम-गृह गोलें, जहां मजदूरोंको निर्दोष पेय और निर्दोष मनोरंजनके माधन मिल सकें ।

९

‘चीड़ी-सिगरेटसे मैं परेशान हो जाता हूँ’

(क)

शराबकी तरह मैं चीड़ी-सिगरेटसे भी परेशान हो जाता हूँ । चीड़ी पीनेको मैं अंक दुर्गुण मानता हूँ । इससे मनुष्यका अन्त करण जड़ हो जाता है और यह व्यसन अक्सर शराबसे भी आगे बढ़ जाता है क्योंकि इसका असर समझमें नहीं आता । यह खर्चोला दुर्गुण है । इससे सांसमें दुर्गंध आती है, दातों पर दाग पड़ जाते हैं और कभी कभी केन्सरका रोग भी हो जाता है । यह गन्दा व्यसन है ।

(ख)

मैंने सदा यह माना है कि चीड़ी-सिगरेटकी आदत जंगली, गंदी और हानिकारक है । . . . रेलके

चिपटे रहनेका वास्तवमे कोओ कारण नही है
 या हम विदेशी हुकूमतकी बुराअियां चालू रखें
 और अुसकी अच्छाअियां अुसके साथ हिन्दुस्तान
 बेदा हो जायंगी ?

(ख)

अेक पत्रलेखक लिखते हैं कि [घुड़दौड़ और
 जुआ] साथ साथ चलते हैं । घोड़ोंकी परवरिशके
 लअे शत वदना और अुसके वारेमे लोगोंको अुत्तेजित
 करना विलकुल अनावश्यक है । घुड़दौड़की दानमें
 नुप्यके दुर्गुणोंका पोषण होता है और अच्छी खेतोंके
 गयक जमीन तथा पैसेका बिगाड़ होता है । शत
 द कर जुआ खेलनेवाले अच्छे अच्छे लोगोंको मने
 माल और तबाह होते देखा है । अंमे लोगोंको
 नसने नही देखा है ? यह मौका पश्चिमके दुर्गुणोंको
 ड़िकर अुसके मद्गुण स्वीकार करनेका है ।

(ग)

विदेशी शासक घुड़दौड़ पर जनताके पैसे
 खर्च करने थे और अुग पर फंशानकी मुहर लगा
 करते थे । यह मुहर राष्ट्रीय सरकारें अपने अुदाहरणमें
 नस हटा सकती हैं । और ये सरकारें जो

सन्देशवाहक तथा मृत जीव दोनोंको हानि पहुंचती है ।

१३

वकीलका आदर्श

वकीलका सच्चा धर्म न्यायाधीशके सामने सदा सत्यको पेश करना और सत्यकी शोधमें न्यायाधीशकी मदद करना है । अपराधीको निर्दोष साबित करने कभी वकीलका धर्म नहीं हो सकता ।

१४

पशुका भोग न चढ़ाया जाय

मन्दिरोंमें देवताके गामने पशुका भोग चढ़ाने भगवानका अपमान करने जैसा है । भगवान हमें क्या कुछ मागेगा ? परन्तु यदि वह कुछ मागे तो हमें केवल नम्रता और पापका परचात्ताप ही मागेगा

मेरा जीवन-कार्य

हिन्दू, मुसलमान तथा अन्य देशवासियों को अंग्रेजों को और अन्तर्में सारे जगत को राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक और धार्मिक व्यवहारों की व्यवस्थामें अहिंसा-धर्मका पालन करनेवाला बनाना ही मेरा जीवन-कार्य है ।

अहिंसा और खादी

(क)

खादीकी कल्पना मैंने अहिंसाकी बुनियाद और उसके मूल रूपमें की है ।

(ख)

खादी और अहिंसाका मैंने समीकरण बनाया है । खादी गांधीका मुख्य हाथ-अङ्ग है । खादीको मारेंगे, तो गांधीको और उनके साथ अहिंसाको भी मार देंगे ।

झूलता हूँ । आप अन्हें चरखा दीजिये । फिर किसी भी वहनको घरमें बैठकर सूत कातनेके सिवा दूसरा कोई धन्धा नहीं करना पड़ेगा ।

१९

खादीका विश्वरूप-दर्शन

(क)

[वहनोंसे]

अक कला असी है जो आदमीको मारती है; दूसरी कला असी है जो उसे तारती है । विदेशोंमें [या देशों में] लाया हुआ महीन कपड़ा हमारे लोगों भाओ-वहनोंकी अक्षरशः हत्या करता है और हमारी हजारों प्रिय वहनोंको लज्जास्पद जीवन जीनेके निम्ने मजबूर करता है । सच्ची कला कलाकारके मुग, मन्तोष और शुद्धिका प्रमाण होनी चाहिये । असी कलाको यदि आप देशमें मर्जीब करना चाहती हैं, तो आप सबको खादीका उपयोग करना चाहिये ।

फिर] आपमें में प्रत्येकको फालतू वस्त्रमें चाहिये । मैं तो लड़कों और पुरुषोंमें भी

देगी । अुस पर मैं अपने सर्वस्वकी बाजी लगानेके
 लिअे तैयार हूं । क्योंकि चरखेका हरअेक फेरा
 शान्ति, सद्भाव और प्रेमके तार नि कालता है ।

(झ)

अगर हम भारतमें बाहरसे किसी भी तरहका
 माल न लाते, तो हमारे यहां आज अृद्धि-सिद्धिका
 वास होता ।

अगर हम अपनी जरूरतकी हर चीज अपनी
 सीमाओके भीतर ही पैदा कर ले, तो ही कहा जा
 सकता है कि भारत दूसरोंके लिअे नहीं, बल्कि
 अपने लिअे जीता है ।

(ञ)

मैं विदेशी माल पर भारी संरक्षक चुगो
 लगानेकी हिमायत करूंगा ।

(ट)

भगवानकी कृपा है कि पंजाब की सुन्दर
 स्त्रियोंने अभी तक अपनी हाथकी कारीगरी खोली
 है । . . . वे मेरी गोदमें सूतकी जो गुड़िया
 हैं, उन्हें देख कर मुझे आनन्द होता है ।

देगी। उस पर मैं अपने सर्वस्वकी बाजी लगाने लिये तैयार हूँ। क्योंकि चरखेका हरअक फे शान्ति, सद्भाव और प्रेमके तार निकालता है।

(झ)

अगर हम भारतमें बाहरसे किसी भी तरह माल न लाते, तो हमारे यहां आज अद्वि-सिद्धि वास होता।

अगर हम अपनी जरूरतकी हर चीज अपनी सीमाओंके भीतर ही पैदा कर ले, तो ही कहा जा सकता है कि भारत दूसरोंके लिये नहीं, बल्कि अपने लिये जीता है।

(ञ)

मैं विदेशी माल पर भारी संरक्षक चुग लगानेकी हिमायत करूंगा।

(ट)

भगवानकी कृपा है कि पंजाबकी मुन्दर स्त्रियोंने अभी तक अपनी हाथकी कारीगरी खोर्न नहीं है। . . . वे मेरी गोदमें मूतकी जो गुड़िया रखती है, उन्हें देख कर मुझे आनन्द होता है।

कम प्रायश्चित्तके रूपमें हमें हाथ-कताओंको फिरसे नया जीवन देना चाहिये ।

(त)

अुसे [चरखेको] मैं वाजा मानता हूँ, क्योंकि भूखी और नंगी स्त्री पियानोके साथ भी नाचनेसे अिनकार करेगी, जब कि चरखेको घूमते देतकर ऐसी स्त्रियोंको मैंने आनन्दमग्न होते देखा है । कारण यह है कि वे जानती हैं कि जिस गावड़ी साधनके प्रतापसे अुन्हे खाना और कपडा निर सक्ता है ।

(थ)

हिन्दुस्तानमें कपास पैदा होती है, जिसलिसे विदेशोंसे अेक गज सूत भी मंगाना गुनाह समझा जाना चाहिये ।

(द)

देशके ६ करोड घरोंमें से प्रत्येक घरमें चरगा कैसे चालू किया जाय, यही हमारी समस्या है ।

(ध)

चरखा भारतके साढ़े सात लाख गांवों में पढ़वानेका अुत्तम साधन है । [अिन

कम प्रायश्चित्तके रूपमें हमें हाथ-कताओंको फिले नया जीवन देना चाहिये ।

(त)

अुसे [चरखेको] मैं बाजा मानता हूं, क्योंकि भूखी और नंगी स्त्री पियानोके साथ भी नाचनें अनकार करेगी, जब कि चरखेको घूमते देकर ऐसी स्त्रियोंको मैंने आनन्दमग्न होते देखा है । कारण यह है कि वे जानती हैं कि जिस गावड़ी साधनके प्रतापसे उन्हें खाना और कपड़ा मिल सकता है ।

(थ)

हिन्दुस्तानमें कपास पैदा होती है, जिसविषे विदेशोंने अेक गज सूत भी मगाना गुनाह समझा जाना चाहिये ।

(द)

देशके ६ करोड़ घरोंमें से प्रत्येक घरमें चरगा कंसे चालू किया जाय, यही हमारी समस्या है ।

(ध)

चरगा भारतके गाढ़े मात स्तन मांसों शिक्षाको बढ़ानेका उत्तम माधन है । [नि



ही वह दुनियाको अंसा उपदेश देनेके लिये समर्थ हो सकता है ।

(फ)

खेती और हाथ-बुनाओ जिस राष्ट्र-शरीरके दो फेफड़े हैं । उनका क्षय न हो, ऐसी व्यवस्था हमें किसी भी कीमत पर करनी चाहिये ।

(व)

जिस प्रकार महामारीके कीटाणुओंसे दूषित बनी हुयी चीजोंका नाश ही उनका सबसे किफायत-शायी और उत्तम उपयोग है, उसी प्रकार विदेशी कपड़ोंका नाश ही उसका ज्यादासे ज्यादा किफायत-शायी उपयोग है ।

(भ)

आखिरी जिस तरह कचरा आकर धुग जाता है, उसी तरह विदेशी कपड़ा हमारे देशमें जा घुसा है । शरीरके स्वास्थ्यकी रक्षाके लिये आमने कचरा निकाल डालना जितना जरूरी है, उतना ही देशके स्वास्थ्यकी रक्षाके लिये विदेशी कपड़ोंका नाश करना जरूरी है ।

राष्ट्रध्वज

अगर हमें अहिंसक शक्ति बढ़ानी हो, तो हमें चरखेको अपनाना चाहिये और उसका पूरा अर्थ समझना चाहिये । उसके बाद हम तिरंगे झंडेको गीत गा सकेंगे । आज हमारे झंडेमें चरखेका चक्र ही रह गया है । . . . लेकिन पहले-पहल तिरंगा झंडा बना, तब उसका अर्थ यही था कि भारतकी सब जातियां हिलमिल कर काम करें और चरखेके द्वारा अहिंसक शक्तिका संगठन करें । आज भी इस चरखेमें अपार शक्ति भरी है । . . . अहिंसा बहादुरीकी पराकाष्ठा है । यह बहादुरी अगर हमें बतानी हो, तो समझ-बूझकर हमें चरखेको अपनाना चाहिये । . . . ५-७ बरससे ऊपरके लड़के-लड़की और बड़ी उमरके स्वस्थ स्त्री-पुरुष सब काते, तो कपड़ेकी तंगी कभी मालूम न पड़े और देशके करोड़ों रुपये बच जायें । लेकिन इसका अतना महत्त्व नहीं है । सबसे महत्त्वकी बात तो यह है कि देशके करोड़ों आदमियोंके मिल कर काम करनेसे जो शक्ति पैदा होगी, उसके

भगवान देता है । जो चीटीको भी अिरादतन् पर तले कुचलता नहीं वह उसकी सेवा करता है । और चीटीको अस तरह ज्ञानपूर्वक कष्ट न देनेवाला आदमी दूसरे प्राणीको या अपनी ही जातिकी — मानव प्राणीको — कष्ट नहीं पहुंचायेगा । हर जगह हर समय सेवाका ढंग बदलता है; परन्तु वृत्ति एक ही होती है । दुःखीकी सेवा करनेमें श्रीश्वरकी सेवा होती है । उस सेवामें विवेक जरूर होना चाहिये । भूखेको अन्न देनेमें हमेशा सेवा ही होती है, ऐसा माननेका कोअी कारण नहीं । आलसी आदमी दूसरेके आसरे बैठा रहे और अन्नकी आशा रखे, तो उसे अन्न देनेमें पाप है । उसे काम देनेमें पुण्य है । लेकिन वह काम करनेको तैयार ही न हो, तो उसे भूखा रहने देनेमें ही उसकी सेवा है । श्रीश्वरका नाम जपना और पूजापाठ करना जरूरी है, क्योंकि उससे आत्मशुद्धि होती है; और आत्मशुद्ध मनुष्य अपना मार्ग स्पष्ट देख सकता है । लेकिन पूजापाठ ही श्रीश्वर-सेवा नहीं है, वह उस सेवाका साधनमात्र है । इसीलिये नरसिंह महेताने गाया है :

डॉ० अमिल बंगेनने १०० सिगरेट पीने वाले लोगों के पड़ जाने जाच की। उनमें से ३० आदमियों ने मुहमें छाये खाती ओर ३० आदमियों ने (ये पहले ३० से भिन्न शिकायत की।

बीड़ी-सिगरेट पीनेसे भूख मर जाती है और सराब हो जाता है। अमरीकी अस्पतालों में पेट के फोड़ेवाले कहा जाता है कि वे बीड़ी-सिगरेट न पियें।

बीड़ी-सिगरेट पीनेसे नाडी कभी कभी २० बार ३० आगत १० बार अधिक धडकती है।

बीड़ी-सिगरेट पीनेसे अरिध्रमिया (तालशून्यता) होता है। अर्थात् हृदय अनियमित गतिसे रुकती होती है, जिससे मनुष्यको बार बार घबराहट होती है। बालक मा अगर बीड़ी-सिगरेट पीनेवाली हो, तो गर्भ में पीनेवाले नाडीकी धडकन बढ़ जाती है। बीड़ी-सिगरेट पीनेवाले अपेक्षा हृदयकी धडकन (पल्सिटेशन) न पीनेवालोंकी प्रतिशत ज्यादा होती है।

बीड़ी-सिगरेट पीनेसे खूनका दबाव और हृदय का बूँचा हो बढ़ जाता है। मनुष्यका खूनका दबाव जितना जाता है, उतना ही बीड़ी-सिगरेट उसे और बूँचा ले

बीड़ी-सिगरेट पीनेसे रक्त-शिराये (खास कर रक्त की) सकुचित हो जाती है। अंगुलियोंके नखके नीचे की बार रक्त-शिराये तो बार-बार बिलकुल बन्द हो जाती है। आदमीके बीड़ी-सिगरेट पीना शुरू करते हैं

५० से कम उमरवाले लॉगोमें, जो बीड़ी-सिगरेट सेम्पुवन थे, १ प्रतिशतको हृदय-रोग था, जब कि पीने आदमीको प्रतिशतको यह रोग था। हार्वडके हृदय-शास्त्र लेविन कहते हैं कि मैं हृदय-रोगसे पीड़ित बीड़ी-सिगरेट छोड़नेकी सलाह देता हूँ।

केन्सरके रोगियोंमें ९५ प्रतिशत नियमित पीनेवाले होते हैं और ५ प्रतिशत न पीनेवाले हैं। न्यू ऑर्लियन्सके डॉ० ऑचस्नरका विश्वास है कि बीड़ी-सिगरेट पीने और फेफड़ोंके केन्सरके बीच निश्चि ३,००० पीनेवाले ही होते हैं।

जॉन हॉपकिन्सके डॉ० रेमड पलने लगभग ६१ केमोंका अध्ययन किया। उसमें मालूम हुआ कि १५०० सिगरेट न पीनेवालोंमें से ६६, १०० कम पीनेवालों में १०० बहुत पीनेवालोंमें से ४६ आदमी जीवित रहने पर पूरे करते हैं। डॉ० साल्टर कहते हैं कि "बहुत सिगरेट पीनेवाला आदमी हर सिगरेटके पीछे अपना से ३६६ मिनटकी आयु कम करता है; रोजकी २० पीनेवाला हर डिब्बेके पीछे ११.५ घंटे कम जीवित रहता है। 'रिस्क अवेबल' में मि० डिगमैन लिखते हैं कि बीड़ी-सिगरेट पीनेवालोंकी आयु ६२ प्रतिशत, जूकाम ६५ प्रतिशत, मान १४० प्रतिशत, गन्नेकी मराही १६७ प्रतिशत और ३०० प्रतिशत अधिक होती है।

५० से कम उमरवाले लोगोमें, जो बीड़ी-सिगरेट ... थे, १ प्रतिशतको हृदय-रोग था, जब कि पीनेवालोमें ४८ प्रतिशतको यह रोग था। हार्वर्डके हृदय-शास्त्री सेम्युअल लेविन कहते हैं कि मैं हृदय-रोगसे पीड़ित आदमीको बीड़ी-सिगरेट छोड़नेकी सलाह देता हूँ।

केन्सरके रोगियोंमें ९५ प्रतिशत नियमित बीड़ी-सिगरेट पीनेवाले होते हैं और $\frac{1}{2}$ प्रतिशत न पीनेवाले होते हैं। न्यू ऑर्लियन्सके डॉ० ऑचस्नरका विश्वास है कि बीड़ी-सिगरेट पीने और फेफड़ोके केन्सरके बीच निश्चित सम्बन्ध है। जबानके केन्सरके बीमार' ज्यादातर बहुत बीड़ी-सिगरेट पीनेवाले ही होते हैं।

जॉन हॉप्किन्सके डॉ० रेमंड पर्लने लगभग ७,००० केसोंका अध्ययन किया। उसमें मालूम हुआ कि १०० बीड़ी-सिगरेट न पीनेवालोमें से ६६, १०० कम पीनेवालोमें से ६१, तथा १०० बहुत पीनेवालोमें से ४६ आदमी जीवनमें ६० वर्ष पूरे करते हैं। अर्दू साल्टर कहते हैं कि "बहुत बीड़ी-सिगरेट पीनेवाला आदमी हर सिगरेटके पीछे अपनी आयुमें से ३४६ मिनटकी आयु कम करता है; रोजकी २० सिगरेट पीनेवाला हर डिवियाके पीछे ११५ घंटे कम जीता है।" 'रिस्क अफ़ेयबल' में मि० डिगमैन लिखते हैं कि बीड़ी-सिगरेटके व्यसनीको वायु ६२ प्रतिशत, जुकाम ६५ प्रतिशत, साम-बढ़ाओ १४० प्रतिशत, गलेकी खराबी १६७ प्रतिशत और मासों ३०० प्रतिशत अधिक होती है।

